

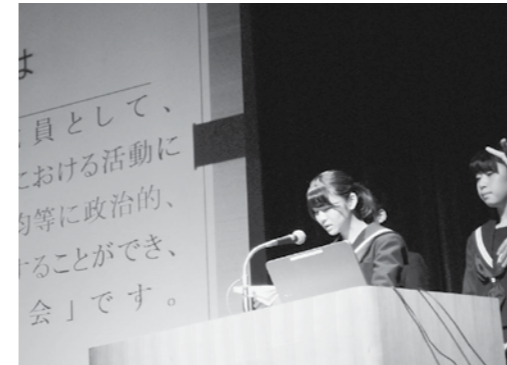
ひとひと 人権を考える女と男のつどいを開催

昨年12月5日、「人権を考える女と男のつどい」を町文化ホールで開催しました。町民の皆さんに人権や男女共同参画を身近な問題として考えてもらうために毎年、人権週間に開催しているものです。

前半は、男女共同参画啓発ポスターの表彰式が行われました。これは町内の小・中学校から応募のあった男女共同参画社会についての作品を集めた表彰式でした。家族みんなで協力して家事を行う姿を描いた作品が表彰されました。

引き続き行われたワールド・カフェ発表には、大津町女性の会、大津高校生、翔陽高校生、大津支援学校高等部の皆さんが参加しました。男女共同参画社会の実現のために行った意見交換会について高校生なりに考え、学校でのアンケート結果などの資料を使い、取り組みを通して感じたことを発表していました。

参加者からは、「高校生たちの頼もしい姿に明るい未来を感じました。」と感想がありました。



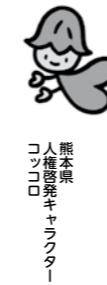
高校生の一生懸命さが伝わる発表

後半は、人権講演会で全国隣保館連絡協議会の常任顧問の中尾由喜雄さんによる「あれから20年、阪神・淡路大震災が教えてくれたもの」人権文化豊かなまちづくりに向けて」と題して隣保館を通して震災後の人々のことや人間のつながりについて話していただきました。兵庫県出身ということで関西弁での軽妙な語り口に来場した人も引き込まれていました。

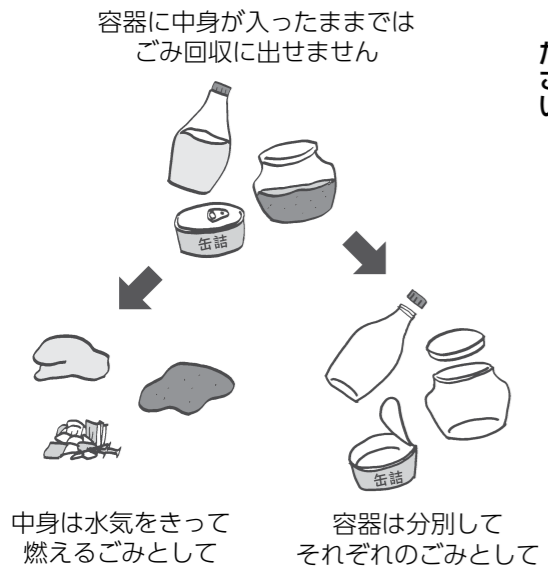
今後も人権推進課では、このような啓発事業を行ってまいりますのでぜひご参加ください。



中尾さんは身振り手振りを織り交ぜながら



熊本県
人権啓発センター
コンコロ



食品は早めに消費してびびりしないようにしまじょうじ

せっかく買ったのに消費期限が切れて食べることが出来なくなり、やむを得ず食べ物を捨てる事ありませんか？

買い過ぎて腐らせたり、買っていただいたのを忘れていたり、食品を生ごみにしてしまうのはもったいないですね。

食べ物をごみにならないように買い過ぎに注意して、買ったなら早めに消費するようにしまじょうじ。

やむを得ず捨てる場合は

ビンや缶などの入れ物から出し、入れ物は分別してそれぞれのごみとして、食品は出来るだけ水分を取り除き、燃えるごみとして出してください。

容器に入れたままでは絶対にださないでください。

包括支援センター便り

●申し込み・問い合わせ 町地域包括支援センター ☎096(292)0770 ☎096(292)0771



平成27年度菊池郡市医師会 市民公開講座を開催します。

医療が必要な状態になっても住み慣れた生活の場で療養し、自分らしい生活を続けるためには、「在宅医療」が必要になります。菊池郡市医師会主催の市民公開講座を開催します。

「在宅医療」について学んでみませんか。入場無料で定員800人、事前申し込みが必要です。参加希望の人は1月21日(木)までに町地域包括支援センターへ電話で申し込みをお願いします。

※KKTドクターテレビたん事務局へFAX、はがきで直接、申し込みをすることもできます。【〒860-8522 熊本市中央区世安町7】【FAX 096(373)7200】

知っていますか！「在宅医療」

●場所 菊池市文化会館 菊池市亘32番地 ☎0968(24)1101

●日時 1月31日(日) ・午後0時30分開会 ・午後4時30分閉会

●公開講座

第一部 基調講演 「住み慣れたわが家で迎える理想の最期」
医療ジャーナリスト 塩田芳享さん

取組報告 「きくち在宅医療ネットワークについて」
菊池郡市医師会理事 宮本浩光さん

第二部 特別講演 「在宅緩和ケアで朗らかに生きよう」
医療法人聖徳会 小笠原内科院長 小笠原文雄さん

栄養士からの一言 動脈硬化ってどんな病気？

●問い合わせ 役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内) ☎096(294)1075

動脈は、酸素と栄養素を体のすみずみまで運ぶ働きをしています。血行障害を起こしている状態を動脈硬化といいます。要因はさまざま、動脈の内膜に血液中のコレステロールや脂肪などが吸着している、あるいは高血糖によって傷つき、もろくなり、血液の通り道を狭くしていることなどがあります。

動脈硬化は、加齢による変化のほか、高血圧や高血糖、脂質異常症など生活習慣病が重なることで進行します。最終的に脳卒中や心筋梗塞を発症させる原因となります。

動脈硬化の発症を予防するためには、健診で血管の状態を把握し、生活習慣の見直しをすることが大切です。

※ 生活のポイント ※

①エネルギーのとり過ぎに注意して肥満を予防する。

- ②脂質の少ない肉や魚、大豆製品のうちどれか毎食欠かさず摂る。たんぱく質は動物性(肉、魚、卵、牛乳など)と植物性(大豆などの豆類穀物、野菜など)の摂取割合を半分ずつにする。
- ③塩分は摂りすぎないようにする。(1日：男性8g・女性：7g未満にしましょう。)
- ④新鮮な野菜、特に緑黄色野菜を毎日欠かさず摂る。(1日の野菜の量は緑黄色野菜120g、淡色野菜230gの計350gです。)
- ⑤野菜、きのこ、海藻、豆類などから食物繊維を十分に摂る。(食物繊維は脂質・塩分の吸収を抑制します。)
- ⑥過剰なストレスを避け、十分に休養と睡眠をとる。
- ⑦禁煙。アルコールは適量内を目安にとる。(1日平均は純アルコールで約20gです。ビールなら中瓶1本、清酒なら1合程度です。)
- ⑧体をまめに動かし、適度な運動習慣を身につける。

小松菜としめじの煮浸し(1人分)

【1人分】 エネルギー：40kcal 塩分：1.2g

小松菜	80g	しょうゆ	大さじ1/2
しめじ	50g	みりん	小さじ1
だし汁	1/4カップ		

作り方 ①沸騰した湯に塩少々を入れ、小松菜をかために茹で、冷水にとり、水気を絞って3cmの長さに切る。
②しめじは石づきをとり、小房に分ける。
③鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れて煮たて②を入れ、しんなりしたら、①を入れひと煮する。